Вкусно, просто, дешево!

- все блюда опробованы и одобрены читателями
- молодым хозяйкам на заметку
- рецепты экономной и сезонной кухни

Подписные индексы в каталогах:

15499	16550
ПРЕССА РОССИИ	ПОЧТА РОССИИ

КУЛИНАРНЫЕ РЕШЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

09014
4 607074 333056

Питательно и вкусно

из доступных продуктов

Наш ответ экономическому кризису

Содержание

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ стр. 3-8

ПРИПРАВЫ стр. 9-10

СУПЫ стр. 11-15

ВТОРЫЕ БЛЮДА стр. 16-29

ВЫПЕЧКА стр. 30-34

ПИТАТЕЛЬНО И ВКУСНО ИЗ ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ

Спецвыпуск газеты «Скатерть-самобранка», май 2009 г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Ответственные за выпуск Н.КИРИЛИНА, Е.МАРТЫНОВА
Телефон (831) 432-98-16
Учредитель ООО «Слог»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
www.gmi.ru

Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель

Служба продаж
Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54, **e-mail:** sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Телефон (831) 434-93-44, **e-mail:** dostavka@gmi.ru

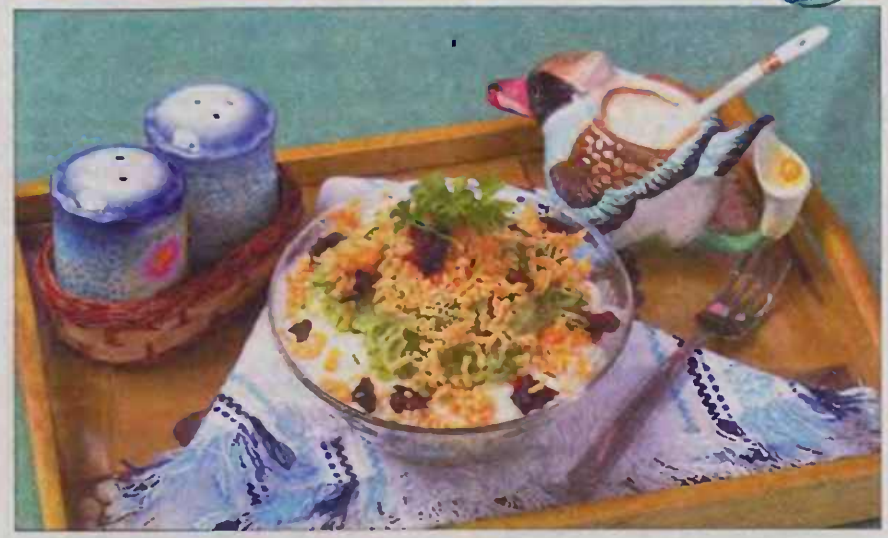
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 77-14485 от 20 января 2003 г.

Подписано в печать 15.05.2009 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 29.05.2009 г.

Тираж 84906. Заказ №1260. Цена договорная

Отпечатано в ООО «ДПК», 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Чкалова, д. 47а

При работе над номером использованы фотоматериалы издательства «Аркаим», Foto. MillionMenu.ru



Ольга Капитан:

Грибы «под шубой»

1-слой - отварить **картофель**, натереть на крупной терке; 2-слой - **грибы**, поджаренные с луком; 3-слой - мелко порезанный **репчатый лук**; 4-слой - отварной **рис**; 5-слой - отваренная **морковь**, натертая на крупной терке; 6-слой - отварные **яйца**, натертые на крупной терке.

Украсить **зеленью** каждый слой продуктов, покрыть **майонезом**, **посолить**.

г.Магнитогорск Челябинской обл.

Елена Шенарина:

Острый салат

Получается очень вкусным. Продукты взять на глаз, кому как понравится, кто любит поострее, тот добавит больше лука и чеснока.

Нарезать ломтиками **свежие огурцы**, нашинковать тонко **свежую белокочанную капусту**, мелко нарезать **репчатый лук**, а **чеснок** пропустить через чесноковыжималку. **Посолить по вкусу.** Кто любит поострее, может поперчить. Заправить **майонезом**.

г.Новочебоксарск, Чувашия.

Антонина Аржанова:

Салат капустный

Капусту мелко нашинковать, **морковь** натереть на крупной терке, **лук** нашинковать, **яблоко** натереть на терке (лучше антоновское).

Капусту потереть руками, чтобы дала сок, добавить морковку, яблоко, лук, можно положить и яйцо, сваренное вкрутую, перемешать, заправить **майонезом**. Вкусно и очень полезно.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Виктор Крылов:

Салат из лебеды с хреном

200 г листьев лебеды, 100 г щавеля, 100 г картофеля, 50 г растительного масла, 30 г тертого хрена, 2 яйца, сваренных вкрутую, соль.

Щавель, молодые листья лебеды опустить в кипяток на 1-2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать. Добавить нарезанный тонкими ломтиками отварной картофель, растительное масло, тертый хрен, уксус, посолить и перемешать. Украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Ирина Волкова:

Салат «Овощной»

1 крупную сырую морковь и 1 редьку средней величины натереть на средней терке. Сварить вкрутую **2 яйца.** Мелко порубить **несколько зубчиков чеснока.**

В салатник положить слой моркови и посыпать на нее чеснок, **посолить,** положить слой редьки и тоже посыпать чесноком и солью. Далее посыпать рублеными яйцами и посолить.

Обильно залить **майонезом,** а сверху украсить **дольками огурцов или свеклы.**

г.Богородск Нижегородской обл.

Татьяна Шмалько:

Помидоры, фаршированные яблоками

У **5-6 помидоров** срезать верхушечки, вынуть мякоть и заполнить помидоры очищенными от кожицы и нарезанными кусочками (не крупнее 1 см) **яблоками** и также измельченными **малосольными огурчиками.** Огурцы и яблоки можно смешать, а можно положить слоями.

Помидоры разложить на чистые зеленые **листья салата** и сверху полить **майонезом.**

ст.Новощербиновская Краснодарского края.

Аделина Кузнецова:

Салат «Пират»

Рыбу (можно взять любую) отварить и разобрать на кусочки. Я обычно беру 1 кг минтая или путассу.

Измельченный **лук** и натертую на терке **морковь** обжарить в **растительном масле.** (Лука и морковки не жалейте.) Уложить в салатник слой рыбы, заправить **майонезом.** Затем положить слой лука с морковью и тоже смазывать майонезом. Майонез лучше брать негустой, чтобы салат мог вдоволь пропитаться. Сверху посыпать **зеленью.**

г.Волховстрой Ленинградской обл.

Галина Кузьминская:

Салат «Самурай»

Белокочанную капусту нарезать шашечками, ошпарить и пересыпать **солью** (по вкусу) и **сахаром** (в расчете на 200 г капусты - 15 г сахара). добавить сырую **морковь.**

Довести **подсолнечное масло** до кипения и добавить в него **красный перец и гвоздику.** Этой приправой залить капусту и перемешать.

г.Санкт-Петербург.

Елена Кучина:

Рулетики «Почти из ничего»

Я покупаю на рынке недорогие **свиные шкурки,** с которых срезана большая часть сала, но немного оставлено. Тщательно промываю, обсушиваю. Готовлю для рулетиков овощную начинку. **Морковь** тру на крупной терке, **лук репчатый режу** полукольцами. Обжариваю все **на растительном масле,** излишки масла сливаю, остужаю овощную массу. В свиные шкурки заворачиваю овощную начинку и перевязываю нитками, чтобы фарш «не выскочил» наружу.

В кипящую соленую воду бросаю **лавровый листик,** немного **горошин черного перца,** а следом опускаю рулетики.

Я варю примерно 2 часа. После вынимаю рулетики, остужаю и убираю нитки. Выкладываю на большое блюдо, посыпаю мелконарезанным **чесноком.** Едим только в холодном виде.

К рулетикам можно подать соленые огурчики, хлебный квас, горчицу и тертый хрен.

г.Котлас Архангельской обл.

Раиса Городничая:

Салат «Снежана»

200 г вареной колбасы, 2 небольшие белые редьки, 2 луковицы, 100 г майонеза, соль, перец - по вкусу.

Колбасу нарезать кубиками, редьку натереть на крупной терке, лук тонко нашинковать. Заправить салат майонезом, приправить солью и перцем.

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Ирина Буц:

Закуска творожная острая

Творог, зелень, чеснок, соевый соус.

Продукты берутся на глазок, по вкусу. Зелень (любую) мелко порезать, чеснок пропустить через давилку, смешать с творогом, добавить соевый соус.

Соль добавлять не надо. Получается необычный острый творог. Можно так есть, а можно намазать на хлеб.

Это фирменный рецепт моего мужа.

г.Новороссийск Краснодарского края.

Светлана Суханова:

Паштет «Павлиний хвост»

По 200 г субпродуктов (сердце, легкие) и печени, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 яблоко, соль, сахар, перец.

Субпродукты и луковицу залить небольшим количеством воды, добавить соль, сахар, 2 горошинки перца и варить до готовности. Печень порезать небольшими кусочками и положить в сковороду с разогретым маслом. Яблоко очистить, порезать дольками и потушить вместе с печенью.

Субпродукты, печень и яблоко 2 раза пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло и немного бульона, перемешать. Паштет выложить на большое блюдо и ложкой придать ему форму павлиньего хвоста. Украсить колечками крутого яйца, зеленым горошком, зеленью, колечками помидоров или красного сладкого перца.

г.Оренбург.

Н.Кузнецова:

Холодец из куриных лапок

Посылаю вам рецепт наивкуснейшего холодца, к тому же очень дешевого по цене. Делается он из куриных лапок. Попробуйте, главное, что он очень быстро варится в отличие от обычного холодца.

Берем **1 кг куриных лапок,** заливаем 3 л воды, кладем **морковь, луковицу в шелухе** (очищаем только вершки и корешки). Это для цвета и чудесного аромата.

Варим на небольшом огне 1 час, за это время жидкость выкипает на 1 л. Получается 2 л, процеживаем. Готовность проверяем так: берем в ложечку бульона и проверяем пальцами - если клейкость хорошая, значит, готов. **Солим - примерно 1-2 ч.ложки** (можно добавить бульонный кубик), кладем **чесночок - 3-4 зубчика,** режем морковочку.

А теперь - главное - лапки. Мы их очищаем от косточек и режем. Не думайте, что будет мало - большая тарелка обеспечена. Если хотите, можете добавить вареное куриное мясо, но и так вкусно. Украшаем яйцами, летом - помидорками.

г.Миньяр Челябинской обл.

Марина Антипина:

Луковый паштет «В ожидании получки»

Обычно перед получкой вдруг пустеет холодильник. Хозяйки начинают варить или жарить картошку и искать «по сусекам» припасы на зиму. Есть у меня один дежурный рецепт - не только быстрый, но и питательный, витаминный и нескучный.

Мелко нарезать **большую луковицу,** добавить чуть покрупнее нарезанное жесткое **яблоко (лучше антоновское),** размятое вилкой вареное **яйцо, соль, 2-3 ложки сметаны.** Все. Можно есть, намазывая на хлеб с маслом, можно есть как приправу к картофелю.

Нижний Новгород.

Мария Трусова:

Салат «Девичьи слезы»

Название этого салата немного грустное, но вкус его, поверьте, вызывает более приятные чувства.

Таким же образом натереть несколько свежих яблок. Лук репчатый порезать тонкими кольцами. Количество продуктов произвольное.

Все перемешать, заправить майонезом. Солить не надо. Готовить нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы не успел выделиться сок.

г.Нерехта Костромской обл.

Нина Крюкова:

Овощная икра

3-4 моркови очистить, порезать кусочками и обжарить на **растительном масле** до мягкости. **2 луковицы** нарезать кольцами и обжарить, туда же добавить **4 яблока (желательно антоновки),** очищенные и порезанные дольками. Поджарить вместе с луком.

Затем все это (морковь, лук, яблоки) пропустить через мясорубку. **Посолить и посластить по вкусу,** хорошо перемешать и прогреть на сковородке.

Нижний Новгород.

Ирина Андрейчикова:

Винегрет «Теремок»

6 вареных картофелин и 3 соленых огурца нарезать тонкими ломтиками. Мелко нарезать мясо из **1 банки тушенки.**

Все смешать с **майонезом, 1 ст. ложкой столового уксуса, 1 ч. ложкой горчицы, солью, перцем и мелко порезанным зеленым луком.**

Выложить горкой и украсить **ломтиками свеклы, дольками вареного яйца, укропом.**

г.Струнино Московской обл.

Валентина Акимова:

Салат «Сухарики под шубой»

Хлеб нарезать кубиками, обжарить на **растительном масле.** Выложить в блюдо и перемешать с **майонезом.**

Свежую морковь (3 штуки) потереть на крупной терке. **Лук (1 шт.)** мелко порезать. Все обжарить на **растительном масле** (без запаха) и разделить на две части. Одну часть моркови с луком положить на сухарики.

Банку кильки в томате размять вилкой и выложить на морковь.

Сверху кильки кладем оставшуюся морковь с луком. Каждый слой смазать **майонезом.**

Очень вкусно.

с.Половинное Новосибирской обл.

Анна Фокина:

Домашний майонез «Новинка»

200 г растительного масла без запаха, 2 желтка, 1 ч.ложка сахара, 0,5 ч.ложки соли, 2 ст.ложки 9%-ного уксуса, 2 ст.ложки воды, 1 ст.ложка готовой горчицы.

Растереть вместе желтки, соль, сахар, горчицу. В полученную смесь влить масло, добавить уксус, воду, полученную массу взбивать в миксере, пока она не приобретет белый цвет.

п.Новинки Богородского р-на Нижегородской обл.

Светлана Раздрогина:

Соус «К мясу, рыбе, пельменям»

2 соленых огурца, 2-3 зубчика чеснока (если любите острее - можно больше), **200 г майонеза, 1-2 ст.ложки соевого соуса, черный молотый перец по вкусу.**

Огурцы потереть на мелкой терке, чеснок пропустить через пресс (или тоже потереть), все ингредиенты смешать - и соус готов.

г.Саратов.

Тамара Старовойтова:

Подлива для риса

Я ее делаю так.

На сковороде поджариваю **лук и морковь на растительном масле без запаха,** затем в сковороду наливаю около литра воды, и пусть немного покипит. Потом переливаю все это в кастрюльку. Развожу в небольшом количестве воды **1,5 ст.л. муки** и вливаю, помешивая, в жидкость, которая кипит в кастрюльке.

Потом добавляю туда же **1 бульонный кубик, красный перец на кончике ножа и 2 зубчика чеснока.** Закрываю крышкой. Соус готов.

г.Унеча Брянской обл.

Марина Белова:

Постный борщ

Белокочанная капуста свежая - 300 г, 4 картофелины, морковь - 2 шт., лук - 2 шт., лавровый лист, уксус 9%-ный - 1 ст.ложка, масло подсолнечное - 50 г, чеснок - 2 зубчика, перец, соль, сахар по вкусу, укроп - 50 г, вареная свекла - 1 шт.

В кипящую подсоленную воду кладут нашинкованную капусту, картофель - брусочками. Варят 15 минут.

Лук нарезают полукольцами, морковь трут на терке, обжаривают на подсолнечном масле. Добавляют заранее сваренную в воде с уксусом свеклу, предварительно натерев на крупной терке, варят еще 5 минут.

Добавляют толченый чеснок, перец черный горошком, лавровый лист, сахар, уксус, укроп, варят еще 5 минут. Борщ готов. Приятного аппетита.

г.Нижний Новгород.

Антонина Аржанова:

Полезный супчик

300 г черного черствого хлеба порезать кубиками, залить 6 стаканами холодной воды, вскипятить. **Сырое яйцо** взбить и тонкой струйкой влить в суп, добавить **2 столовые ложки сливочного масла.**

Готовый суп посыпать **зеленью, петрушкой, луком.** Думаю, что такое блюдо изредка очень полезно для всех.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Александра Букина:

Холодный суп «Летний полдень»

Кефир или ряженка, редис, огурец, зеленый лук, соль.

Редис, огурец и лук мелко порезать, посолить. Дать настояться. В кефир (ряженку) выложить нарезанные продукты, перемешать и еще раз посолить.

с.Белая Глина Краснодарского края.

Лина Георгиевская:

Суп из сухих грибов

Крупу перловую - 100 г промываем.

Картофель очищенный - 3 шт. средней величины нарезаем кубиками или мелкими ломтиками.

Грибы сухие - горстку моем в теплой воде и на ночь заливаем кипятком.

Вода - 1,5-2 литра.

Для лучшего вкуса берем **2 кубика грибного бульона**, кладем за 5-10 минут до окончания варки.

Соль по вкусу, когда кубики разойдутся в приготовленном супе.

В кастрюлю с водой (2 л) опускаем промытую крупу. Даем закипеть. Грибы режем и опускаем в бульон. Вливаем процеженную грибную воду.

Кладем картофель и 1-2 лавровых листа. Все кипятим, даем постоять на плите - и суп готов.

г.Санкт-Петербург.

Ольга Бусол:

Борщ «Полезно и вкусно»

Предлагаю рецепт борща, полезного и вкусного.

В кастрюлю наливаем **подсолнечное масло - «на глазок»**. Закладываем порезанные **лук, капусту, морковь** (натертую на корейской терке), **свеклу, картофель** и обжариваем все это в масле 5-7 минут.

Доливаем кастрюлю холодной водой, закрываем крышкой и ждем, когда закипит. Теперь кладем **лавровый лист, специи (какие есть), бульонные кубики** (я лично люблю «курица с укропом»). Соль не добавлять - в кубиках ее достаточно. Закрываем крышкой и варим минут 20-25. Теперь плиту выключаем, а борщ держим, не открывая крышки, еще минут 10-15.

Положите сметану, майонез, зелень - что любите. Уверена - вам понравится.

ст.Пяйве Мурманской обл.

Эльмира Филиппова:

Суп из помидоров с чесноком

Слегка поджарить в **растительном масле** мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему **помидоры** и тушить в закрытой посуде на слабом огне.

Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованной **моркови и петрушки**, положить **рис**, залить **бульоном или овощным отваром**. Посолить, положить **сахар**.

Варить до готовности риса. Протереть через сито, положить в суп **чеснок**, еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.

г.Пермь.

Елена Литвинец:

Суп «Стрелецкий»

1 л мясного бульона, 2-3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 сосиски, 2 ст.ложки вермишели.

Картофель очистить, порезать кубиками и сварить в бульоне (можно использовать кубики). Лук и морковь спассеровать на **растительном масле**, добавить нарезанные сосиски.

В бульон с картофелем положить вермишель, затем поджарку из лука, моркови и сосисок. Варить до готовности вермишели.

г.Тула.

Лариса Сорокина:

Щи с рыбными консервами

В кипящую подсоленную воду кладут **белокочанную капусту**, затем пассерованные овощи **(лук, морковь, петрушку)** и варят 15-20 минут.

После этого кладут **рыбные консервы, перец горошком, лавровый лист, соль** и варят еще 10-15 минут. При подаче на стол посыпают рубленой **зеленью**.

г.Нижний Новгород.

Галина Голованова:

Похлебка «Хитрая, но красивая»

Ну кончилось в доме мясо, а получка только через день! Тогда сварим хитрую и красивую похлебку, на раз.

Замоченные с вечера **полстакана фасоли или гороха** сварить в 1,5 литра воды вместе с **корнем петрушки**, нарезанным нетолстыми колечками. Когда овощи будут готовы, кладем нарезанный кубиками **картофель**. В конце варки - заправку и зелень.

Закипит разок и выключаем. Можно есть, добавив ложечку майонеза или сметанки.

Готовят заправку на медленном огне. Потушить (не жарить!) на сковороде под крышкой лук, колечками порезанную морковь с добавлением бульона.

Предупреждаю: домашние могут спросить, а где же курятина? «Виноват» тут волшебный корешок.

р.п.Дальнее Константиново Нижегородской обл.

Елена Пластинина:

Суп с кабачком

2-3 картофелины, 3 моркови, 3-4 помидора, 1 небольшой кабачок, 1-2 штуки сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 3 ст.ложки подсолнечного масла, 1 ст.ложка муки, 400 г молока, 1 яйцо, петрушка, соль по вкусу.

Картошку, кабачок почистить, из перца вынуть семена, можно снять с помидоров кожицу. Все мелко порезать и варить в подсоленной воде.

Лук порезать, а морковь потереть на терке и вместе потушить в масле до размягчения, после чего добавить муку. Хорошо перемешать, и заправку опустить в кастрюлю.

Варить суп еще минут 10-15, потом забелить его яйцом и молоком. Подавая на стол, посыпать петрушкой.

г.Чебоксары.

Марина Белова:

Щи «Приятного аппетита»

Капуста свежая белокочанная - 500 г, картофель - 6 шт., морковь - 2 шт., лук - 2 шт., томат-пюре - 100 г, лавровый лист, перец горошком, масло подсолнечное - 50 г, соль по вкусу, зелень - 50 г.

В кипящую подсоленную воду кладут нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. Варят 15 минут. Обжаривают лук, морковь и томат-пюре на подсолнечном масле, добавляют в щи и варят еще 5 минут. Затем кладут перец, лавровый лист, зелень, варят 5 минут.

Щи готовы. Приятного аппетита!

г.Нижний Новгород.

Татьяна Мордовская:

Уха из мойвы

Мойва - 10-15 шт., картофель - 5 шт., лук репчатый - 1 шт., масло сливочное - 1 ч.л., соль, перец черный горошком, лавровый лист по вкусу.

Мойву размораживаю, отделяю голову, потрошу и промываю. Затем рыбу кладу в кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения.

Добавляю нарезанный кольцами репчатый лук, картофель дольками и варю на слабом огне 10-15 мин. Затем кладу соль, перец, лавровый лист, добавляю сливочное масло. Добавляю **зелень петрушки**.

г.Армавир Краснодарского края.

Диана Пруцкова:

Харчо-экспресс

На 3-литровую кастрюлю бульона (его можно сделать из кубиков) понадобится: **200 г мясного фарша** (обжариваем на сковороде), **3 помидора** (порезать кубиками), **1 луковица** (кольцами).

Пока кипит бульон, всыпаем в него **0,5 стакана риса**, добавляем фарш с помидорами и выдавливаем **зубчик чеснока. Специи - по вкусу,** но обязательно посыпаем суп зеленью.

г.Кстово Нижегородской обл.

Виктор Крылов:

Хлебный суп по-крестьянски

Сухие хлебные корки с нарубленной зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком поджарить на сливочном масле. Залить водой, посолить и довести до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно добавить тщательно растертое яйцо.

На 300 г сухих ржаных корок - 1,5 л воды, 50 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 60 г репчатого лука, 15 г зелени петрушки.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Галина Голованова:

Два из одного

Есть немного мяса, а приготовить хочется два мясных блюда. Попробуем.

Мясо сварить, вынуть. На бульоне приготовить **щи с заправкой из лука, моркови и помидоров, шинкованного болгарского перца (достаточно двух штук).**

Беремся за второе блюдо. Провернем то самое мясо через мясорубку вместе с **2-3 луковицами, долькой чеснока.** Добавим **горсть недоваренного риса, соль, перец, 2 сырых яйца.** Сформовать и потушить под крышкой на сковороде котлетки, добавив 2-3 ст. ложки воды. На гарнир - пюре из картофеля.

р.п.Дальнее Константиново Нижегородской обл.

Людмила Кушпетюк:

Ботвинья

Ботву молодой свеклы вместе с корешками промыть, нарезать, добавить воду и припустить (чуть-чуть поварить в небольшом количестве воды). Отдельно припустить щавель, ошпаренную молодую крапиву.

Охлажденную ботву и зелень мелко порубить ножом, развести квасом, охладить и заправить по вкусу солью, горчицей, сахаром, тертым хреном.

Отдельно на блюде можно подать отварную рыбу, шинкованный лук, мелко нарезанные свежие огурцы, зелень укропа.

Квас хлебный - 1 литр, квас окрошечный - 0,25 л, щавель - 200 г , крапива - 150 г, свекла с ботвой - 300 г, огурцы свежие - 200 г, хрен (корень), укроп, лук зеленый - 80 г, сахар, соль, горчица готовая - по вкусу.

г.Ковров Владимирской обл.

Наталья Есипенко:

Суп с цветной капустой

Этот суп можно варить как на мясном бульоне, так и постный.

В кипящую воду опустить мелко порезанную **луковицу и посолить**. Через 5 минут опустить картофель. Если в семье любят вермишель, то ее добавить в суп, а если крупу - то бросить горсточку риса.

Потереть на корейской терке **морковь** (только брусочки сделать не длинными, а короткими), обжаривать ее на **растительном масле**.

Цветную капусту (белую головку) порезать на небольшие кусочки, без кочерыжки и грубых утолщенных частей. Обжаривать в раскаленном растительном масле, слегка присолив.

Заправить суп жареными морковкой, капустой, а также **лаврушкой и зеленью.**

Суп готовится очень быстро. Он оригинален по вкусу и будет особенно красив, если вы картошку порежете рельефным ножом, а вермишель возьмете фигурную.

Особых пропорций в продуктах можно не соблюдать, ведь, как правило, каждая хозяйка по густоте варит суп на свой вкус.

с.Кременки Дивеевского р-на Нижегородской обл.

Ирина Андрейчикова:

Азу из тушенки

Предлагаю рецепт скороспелого сытного обеда для тех, кому некогда готовить, но хочется вкусно накормить близких, или «дежурный вариант» перед внезапным нашествием гостей.

1 банка говяжьей тушенки, 2 соленых огурца, 5-6 картофелин, 1 луковица, 1 ст.ложка томата-пасты (или 2 спелых помидора), 1 ч.ложка муки.

Спассеровать мелко нарезанный лук с мукой до золотистого цвета **в жире от тушенки или в растительном масле,** добавить томат-пасту и немного воды и потушить 3-5 минут.

Нарезанный брусочками картофель обжарить отдельно, положить в кастрюлю, добавить туда пассерованный лук, тушенку, мелко нарезанные огурчики, все перемешать и тушить на медленном огне 10-15 минут.

г.Струнино Владимирской обл.

Галина Каргина:

Почки в огуречном соусе

2 свиные почки (или 1 говяжья), 1 морковь, 1 крупная луковица, 1 ст.ложка томата-пюре, 2 соленых огурца, 1 ст.ложка муки, 1 ст.ложка сметаны.

Почки разрезать вдоль, вымочить в воде, подкисленной уксусом, вырезать сосуды и прокипятить 5 минут в подсоленной воде. Почки нарезать брусочками и обжарить в жире, затем добавить тертую морковку и порезанный лук. Обжарить.

Добавить муку, перемешать, разбавить бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и тушить 15 минут. Затем добавить порезанные огурцы и тушить еще 15 минут. Положить ложку сметаны, довести до кипения и посыпать зеленью.

г.Чебоксары.

Сергей Кузьменко:

«Грибы» из легких

В наше трудное время приходится изобретать блюда из недорогих продуктов, чтобы как-то выкрутиться. Вот одно из них.

Покупаю **говяжьи легкие,** мою их, вымачиваю часа 3-4. Варю долго, чтобы отделились жилочки и трахеи. Перебираю готовые легкие - получаются небольшие кусочки.

Отдельно надо обжарить **лук на подсолнечном масле** до золотистого цвета. Перекладываю в него легкие и продолжаю обжаривать, а затем добавляю **2 кубика грибного бульона, немного томата, перец, зелень.**

Запах блюда грибной, оно довольно сытное и вкусное. Есть его можно и горячим, и холодным, желательно с гарниром.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Людмила Волкова:

Голубцы из капусты с колбасой

Отделить от капусты большие листья и ошпарить кипящей, подкисленной уксусом водой, чтобы они стали мягкими. Колбасу, замоченный и отжатый пшеничный хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйца, горчицу, немного соли и перемешать.

Полученный фарш положить на приготовленные листья капусты, свернуть, закрепить ниточкой и обжарить голубцы на маргарине. Добавить немного кипяченой воды, нашинкованных яблок и тушить, закрыв крышкой, до готовности.

1 кочан капусты, 200 г пшеничного хлеба, 200 г колбасы, 2 яйца, 2 ст.ложки маргарина, 2 ст.ложки горчицы, 4 средних яблока, соль по вкусу.

г.Иваново.

Надежда Давыдова:

Манты с кабачками

Эти манты очень нежные на вкус.

На тесто: **500 г муки, 1 яйцо, 1 ч.ложка соли, вода.**

Фарш: **1 кг очищенных кабачков, 4-5 головок лука, по 1 ч.ложке соли и черного перца, 200 г несоленого свиного сала, тмин.**

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, дать постоять 30 минут. Затем тонко раскатать сочень (толщиной 2-3 мм), нарезать на квадратики по 10х10 см, положить на каждый квадрат теста по столовой ложке фарша и кусочек несоленого свиного сала.

Слепить манты. Варить в паровой кастрюле 40 минут.

Фарш приготовить следующим образом: кабачок нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нашинкованный лук, черный молотый перец, тмин, посолить. Все хорошо перемешать.

При подаче к столу сделать **подливку: 0,5 л простокваши размешать с 1/2 ч.ложки соли, молотого черного перца** и очень мелко нарезанной **петрушкой (1/2 пучка).**

д.Андреевка Ибресинского р-на, Чувашия.

Нина Лопатина:

Рубцы с рисом

Рубцы сварить до готовности и нарезать крупной соломкой. **Лук** спассеровать в **растительном масле,** потом добавить нарезанные рубцы и все обжарить. После этого добавить **томатную пасту, перец, соль,** залить теплой водой и варить 15-20 минут.

Отдельно сварить **рис** до полуготовности, потом переложить его в посуду с рубцами и запечь в духовке до готовности риса.

г.Жигулевск Самарской обл.

Тамара Бледных:

«Чебурешки»

Ставим варить **картофель** для пюре. Пока он варится, замешиваем **тесто как для пельменей: яйцо, соль, вода, мука.**

Готовый картофель толчем, добавляем в него **лук, жаренный на свином сале со шкварками, горячее молоко.** Из теста на небольшой сковороде печем тонкие лепешки, обжаривая с 2 сторон. В каждую кладем начинку - картошку и складываем пополам. Чебурешка готова.

г.Кемерово.

Галина Козюпа:

Баклажаны фаршированные «Дачный сезон»

Баклажаны отварить в соленой воде. Разрезать пополам, ложкой вынуть сердцевину. Затем ее мелко изрубить, добавить **морковь** (на терке), **болгарский перец и лук** (нарезанные соломкой), **томатный сок, посолить, поперчить** и протушить до готовности.

На каждую половинку баклажана положить кусочек **сосиски или сардельки,** сверху овощной фарш, смазать **майонезом** и запечь в духовке. Подавать можно как холодным, так и горячим.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Раиса Морозова:

Картошечка «Молодая Екатерина»

Когда придет пора копать картошку, не выбрасывайте мелочь, а соберите ее и приготовьте мое блюдо. **Картошечку** промываем и варим в кожуре, потом чистим ее, пока она горячая.

На сковороде жарим **лук** до золотистого цвета на **растительном масле.** На эту же сковороду выкладываем картошку, **солим** и тщательно перемешиваем.

Поверьте мне, это очень вкусное блюдо! Такое же блюдо можно приготовить и из молодой картошки.

р.п.Ардатов Нижегородской обл.

Людмила Митина:

Капуста со шкварками «По-деревенски»

Готовлю ее так. На широкой сковороде жарю нарезанное тонкими ломтиками сало так, чтобы вытопились шкварки. Затем их вынимаю и засыпаю в сковороду мелко нарезанную капусту, солю по вкусу и жарю, помешивая, до золотистого цвета.

Тем временем на другой сковороде в подсолнечном масле готовлю приправу: измельченные лук и чеснок, тертые свекла и морковь. Жарю приправу на медленном огне, помешивая, 15 минут. Затем добавляю шкварки и все вместе кладу в капусту. Хорошо перемешиваю, закрываю плотно крышкой и держу на малом огне до готовности 20 минут.

Можно такую капусту есть и как самостоятельное блюдо, а можно и пирожки начинить. Можно фаршировать перец или свежие помидоры.

На 500 г капусты - 100 г сала, 2 луковицы, по 1-2 моркови и свеклы, 4 зубчика чеснока, 1 ч.ложка соли.

г.Сергач Нижегородской обл.

Галина Голованова:

Сухарник «Экспромт»

На сковородку налить **растительное масло,** положить замоченные на 1 (!) минуту в холодной воде **сухари - 1-1,5 стакана.** Посыпать их **молотым кориандром или тмином,** но можно и без них.

Обжарить слегка, мешая ложкой, затем сковороду лучше накрыть крышкой. Добавить **1-2 мелко нарезанные луковки.** Слегка обжарить вместе с сухарями. Выложить мелко нарезанный красный **помидор** и залить **яйцом,** взбитым с **половиной стакана молока.** Не забудьте слегка посолить.

Посыпать сверху рубленой **зеленью** (сгодится и сухая), накрыть крышкой, убавить огонь. Через семь минут блюдо готово. Снять осторожно весь «блин» со сковородки на широкую тарелку. Нарезать как торт.

р.п.Дальнее Константиново Нижегородской обл.

Светлана Белюкова:

Солянка домашняя

200 г свежей капусты, 2 ст.ложки кетчупа, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 2 сосиски, соль по вкусу.

Капусту порезать лапшой, добавить кетчуп, немного воды (2 ст.ложки), тушить, посолив. Огурцы, лук, морковь почистить, порезать, слегка обжарить, добавить порезанные сосиски. Все смешать с капустой и тушить 10-15 минут. Подавать как гарнир или самостоятельное блюдо со сметаной и зеленью.

г.Нижний Новгород.

Наталья Лубова:

Рулетики «Дон Кихот»

400 г желудка (говяжий, свиной, бараний), 40 г моркови, 40 г сельдерея, 35 г петрушки, 40 г репчатого лука, 3-4 зубка чеснока, соль, черный перец.

Желудок промыть холодной водой, хорошо очистить, отварить до готовности. Вынуть из бульона и охладить. Нарезать полосками шириной 4-5 см и длиной 6-7 см.

На полоску положить начинку из протертых кореньев - моркови и сельдерея, мелко нарезанного лука, петрушки и чеснока (через пресс), соли и черного молотого перца. Свернуть рулетики. Потушить, отварить или обжарить.

ст.Бердяуш Челябинской обл.

Светлана Милаевская:

Рагу «Дачное»

3 молодых кабачка, 3 моркови, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло и томатная паста(по 2-3 ст.ложки), соль, перец.

Нарезать кабачки мелкими кубиками. (Чистить их не надо, а семечек в них нет.) Морковь и лук мелко нашинковать. Все обжарить на растительном масле.

Когда овощи пустят сок, все посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем добавить томатную пасту, чеснок и зелень. Довести до готовности.

Подавать в горячем виде. Но блюдо вкусное даже холодное.

с.Надежда Шпаковского р-на Ставропольского края.

Ольга Петрова:

Запеканка или оладьи

Отварить **макаронные изделия.** Остудить. Добавить **2-3 яйца, несколько ложек молока, соль.** Все перемешать и выложить в смазанную сковороду. Потереть **немного сыра** и запечь в духовке.

А можно приготовить не запеканку, а оладьи. Тогда вышеуказанная смесь выкладывается ложкой на сковороду, как оладьи, их нужно поджарить с обеих сторон и смазать сливочным маслом или сметаной.

Такую же запеканку и такие же оладьи можно приготовить с творогом (тогда молоко не класть, 250 г творога на 4-5 стаканов отварных макарон). Такие оладьи очень вкусны, и их очень любят дети.

г.Рязань.

Галина Врублевская:

Постные вареники

Тесто для вареников делаем, как на пельмени.

Нам понадобится **1 кг муки, 1,5 ч.ложки соли, 1 ст.ложка сахарного песка, 2 ст.ложки растительного масла.** Все это перемешиваем, добавляем 0,75 л теплой воды и замешиваем тесто, чтобы отставало от рук. Если будете делать не в пост, то можно добавить яйца и молоко.

Делаем начинку. Тушим на растительном масле **квашеную капусту.** Добавляем туда поджаренный **лук, сахар и перчик.**

Тесто раскатываем на доске, режем на квадратики, примерно 8х8 см, в серединку кладем начинку, зажимаем края и варим в подсоленной воде. Потом достаем и поджариваем на растительном масле вместе с лучком. Сытно, постно и вкусно!

г.Смоленск.

Н.Батталова:

Галушки с овощами

Замесить **тесто,** как на пельмени, можно чуть помягче: **2 яйца, 2 ст.ложки воды, соль, мука.**

Оставить на 30 минут.

В кипящую подсоленную воду бросаем произвольные кусочки теста одинакового размера. Варим, как пельмени, до готовности (время зависит от размера кусочков теста). Тем временем на **растительном масле** поджариваем измельченный лук. Мы любим много - **4-5 луковиц.** Добавляем тертую на крупной терке **морковь - 1-2 шт.** и тушим. Перед самым концом тушения добавляем мясной бульонный кубик или мясной бульон из пакетика, немного перца черного молотого, соль - по вкусу.

Как только тесто сварилось, отцеживаем его очень хорошо, слегка обсушиваем на воздухе и засыпаем галушки в подготовленные овощи. Немного жарим все вместе (без крышки).

г.Копейск Челябинской обл.

Галина Ганова:

Котлеты «Пушинка»

1 стакан мясного фарша, 1 стакан смеси моркови, тыквы, кабачка и репчатого лука, 2 ст.ложки манной крупы, 1/2 стакана воды, соль - по вкусу, 1 ст.ложка сливочного масла.

Овощи очищаем, промываем и натираем на крупной терке. Затем вместе с мясным фаршем пропускаем их 2 раза через мясорубку, добавляем манную крупу, соль и все тщательно вымешиваем, постепенно доливая воду. Масса должна быть, как густая сметана.

Формуем ее в виде шариков, укладываем на сухую сковороду и запекаем в разогретом шкафу (духовке) при температуре 250°С. Готовые котлеты приправляем сливочным маслом и подаем к столу.

с.Майма, Республика Алтай.

Татьяна Воробьева:

Рагу «Осенний марафон»

Режу **картофель** крупными кубиками и обжариваю. Кладу в кастрюлю. Если есть **капуста,** ее режу шашечками, выкладываю на картошку. Теперь - **кабачок:** режу кубиками, обжариваю, кладу на капусту. Сыплю **зеленый горошек.** Обжариваю **лук и морковь,** выкладываю поверх горошка.

Все пропорции произвольные.

Заливаю таким **соусом: в воде развожу 1 ст.ложку томата, кладу майонез** сколько не жалко. Вода в кастрюле должна покрывать овощи на 1-2 см. Тушим до готовности.

Если получается жидковато, поджариваю 1-2 ст.ложки муки, развожу бульоном из кастрюли и вливаю в овощи. Варю до загустения.

Перед подачей посыпаю зеленью, а кто любит - можно чесночка добавить.

г.Комсомольск Ивановской обл.

Галина Бобрик:

Котлеты по-польски

400 г фасоли, 4 ст.ложки любого мясного фарша, 2 яйца, 1 луковица, соль, перец.

Фасоль замочить на ночь. Утром сварить в подсоленной воде, отцедить и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить мясной фарш, яйцо, спассерованный лук, соль и перец.

Все перемешать. Сформовать небольшие котлетки, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Просто и вкусно.

г.Брест, Беларусь.

Ольга Петрова:

Манные котлеты «Не пропадем!»

4 крупные луковицы мелко порезать и спассеровать до мягкости.

4 сырых яйца смешать с луком, добавить **6-8 ст.ложек манки, соль, гашеную соду.**

Масса должна быть густой (добавить, если надо, еще манки).

Обжарить котлеты, затем **1-2 бульонных кубика** растворить в воде, залить котлеты и тушить 10 минут.

г.Рязань.

Татьяна Дубык:

Запеканка «Овощная грядка»

Мелко шинкуем **1 кг капусты и 2 луковицы,** на мелкой терке натираем **2 моркови и 1 свеклу.** Складываем овощи в миску и сюда же добавляем: **1 ст. ложку томатной пасты, 100 г майонеза, 2 яйца, соль, перец, 10 ст. ложек муки.**

Все хорошо перемешиваем и выкладываем на смазанный и посыпанный **сухарями** противень. Запекаем в духовке до готовности. Подавать со сметаной или любым соусом.

г.Таганрог Ростовской обл.

Галина Костенко:

Свекла, тушенная с квашеной капустой

500 г свеклы, 400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст.л. сахара, 4 ст.л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

Печеную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами луком.

Капусту отжать, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением **томата-пасты.**

Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить перцем, сахаром и солью по вкусу.

г.Ефремов Тульской обл.

Татьяна Храмогина:

Зеленые котлеты «Особенные»

3 яйца, 6 ст.л. с горкой манки, немного зеленого лука, укроп. Можно добавить любые по вкусу специи (не солить!).

Продукты смешать, массу брать столовой ложкой и обжаривать на **растительном масле** с двух сторон до золотистой корочки. Получится около десятка небольших оладушек.

Эти оладушки нужно сложить в кастрюлю и залить бульоном, сделанным из **1 бульонного кубика.** Кубик разводите не менее чем в 0,7 л горячей воды, иначе котлеты будут чересчур солеными.

Поставьте кастрюлю на слабый огонь и держите, пока котлеты не вберут всю жидкость.

Попробуйте эти особенные котлеты - вы даже не поймете, что это всего лишь манка. Котлеты хороши на завтрак со сметаной, майонезом, а можно и просто так.

с.Солонешное Алтайского края.

Юлия Ермошина:

Запеканка с вишневым вареньем

250 г очень мелкой вермишели, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки молотых сухарей, 0,5 ч.ложки соли, 1 ст.ложка сливочного масла, варенье из вишен без косточек.

Отварите вермишель до полуготовности, добавив в воду немного растительного масла. Не переваривайте, иначе все превратиться в кашу. Откиньте на дуршлаг.

В холодное молоко добавьте яйцо, сахар и соль. Все хорошенько размешайте.

Глубокую сковороду смажьте сливочным маслом. Положите в нее половину вермишели, затем - слой вишневого варенья, потом вторую часть вермишели.

Сверху залейте смесью молока с яйцом, посыпьте панировочными сухарями, чуть сбрызните маслом, выпекайте в духовке до румяной корочки.

г.Ульяновск.

Тамара Королькова:

Перцы фаршированные

8 болгарских перцев, 2 баклажана, 1 ломтик белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст.ложка муки, 2 ст.ложки растительного масла, соль.

Фарш: баклажаны испечь, очистить, нарезать мелко, отжать лишнюю жидкость, добавить ломтик белого хлеба, замоченный в молоке или воде, поджаренный лук, яйцо, соль, муку и хорошо все размешать.

Перцы наполнить фаршем, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Затем уложить в утятницу, залить томатным соусом и запечь в духовке.

Для соуса: 4 спелых помидора, 1 ч.ложка пшеничной муки, 1 ч.ложка сахара, соль по вкусу.

г.Кандалакша Мурманской обл.

Виктор Крылов:

Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью

1 кг краснокочанной капусты, 1 стакан фасоли, 1/2 ст.ложки пшеничной муки, 50 г томатного пюре, 2 ст.ложки сахара, 1/2 ст.ложки соли, 2 головки репчатого лука.

Капусту очищают, промывают, разрезают на несколько частей, кладут в кастрюлю и тушат, добавив воду и жир. Когда капуста станет мягкой, ее соединяют с отварной фасолью, поджаренной на масле мукой, томатом-пюре, сахаром и солью. Все хорошо перемешивают и тушат еще 5-7 минут.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Сергей Кузьменко:

Плов с тыквой

1 стакан промытого риса опускают в кипящую воду (2 литра), подсаливают и варят до полуготовности, затем отцеживают и ополаскивают холодной водой. Отдельно слегка обжаривают в масле маленькие **кубики тыквы** с ярко-оранжевой плотной мякотью **(400 г).**

Затем на дно толстостенной кастрюли кладут несколько ломтиков сырой тыквы толщиной около 0,5 см, добавляют **100 г растительного масла** и сверху высыпают обжаренные кубики тыквы, смешанные с рисом, **200 г очищенных и порезанных яблок и 1 столовую ложку сахара.**

Все заливают небольшим количеством подсоленного кипятка, чтобы только покрыть массу. Кастрюлю закрывают крышкой и варят на слабом огне около получаса.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Татьяна Никитина:

Картофель под соусом «Чесночок»

Последнее время «схожу с ума» от картошки, рецепт которой дала мне крестная.

5 средних картофелин, 3 ст.ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, укроп, петрушка.

Отвариваем очищенный картофель, воду сливаем, добавляем майонез, раздавленный чеснок, зелень (можно мороженую), закрываем кастрюлю крышкой и энергично встряхиваем. Закутываем чем-нибудь теплым. Через 15 минут можно есть.

Рекомендую всем!

г.Нижний Новгород.

Эльвира Куцебина:

Драники «Евгения»

Готовлю их без яйца, а чтобы они были красивыми и не распадались, картофель натираю на крупной терке (половину картофеля), остальную половину на мелкой терке.

4 небольшие картофелины, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка соды, соль по вкусу.

Картофель очистить, натереть на терке, добавить муки, соду, соль и все перемешать. И сразу же класть на разогретую сковородку с **растительным маслом.** Получаются аппетитные драники.

г.Шахты, Ростовской обл.

Ольга Малышева:

Котлеты «Грибная опушка»

2-3 горсти сухих грибов отварить в 1 л воды (10-15 минут), 200 г получившегося бульона отлить в сковороду, туда же порезать **2-3 средние луковицы,** потереть на крупной терке **3-4 средние моркови** и мелко порубить отварные грибы (я использую опята). Тушить все 10 минут на бульоне, затем добавить **по вкусу соль и растительное масло.** Жарить все до готовности. Это поджарка.

Из оставшегося бульона, **1/2 ст.ложки соли, 2 стаканов геркулеса** сварить кашу, в конце варки добавить **манную крупу (примерно 0,5 стакана),** размешать и дать постоять до остывания. Как остынет, из этой каши-фарша сделать котлетки, обвалять в смеси манки и муки (1:1) и обжарить в растительном масле до румяной корочки.

Готовые котлетки сложить на блюдо, перекладывая слоями поджарки. Перед подачей можно посыпать **зеленью.** Особенно хороши эти котлетки теплыми. Если нет сухих грибов, то можно использовать грибные «кубики» (2 шт.) - в этом случае соль не класть. А в поджарку положить вешенки.

г.Сенгилей Ульяновской обл.

Ирина Хиленко:

Пельмени «Полумесяц»

1,5 кг сырого картофеля, 1 средняя луковица, 130 г сливочного маргарина, соль, перец черный молотый по вкусу.

Сырой очищенный картофель порубить сечкой в деревянном корыте (ни в коем случае не через мясорубку).

Лук мелко порезать, положить в корыто, все вместе порубить. Мелко порубленный картофель тщательно отжать, добавить растопленный маргарин, соль, перец. Сделать обычное пельменное тесто, слепить пельмешки с картофельной начинкой в форме полумесяца.

Варить в подсоленной воде 9 минут. Мы в нашей семье пельмени отвариваем все сразу. Если останутся на следующий день, подогреваем на сковороде с маргарином.

г. Златоуст Челябинской обл.

Нина Спасова:

Гречневый кулеш

1 стакан гречневой крупы, 2 ст.ложки растительного масла, 2,5 стакана воды, 1 бульонный кубик, 2-3 средние картофелины, 1 ст.ложка сливочного масла, 1 луковица, соль - по вкусу.

Нагреть сковороду, влить растительное масло и всыпать промытую крупу. Помешивая, обжаривать 2-3 минуты, затем залить водой, добавить раскрошенный бульонный кубик, хорошо перемешать. Накрыть сковороду крышкой, довести до кипения, огонь убавить.

Очищенный картофель нарезать соломкой и положить в крупу. Как только гречка впитает всю воду, добавить мелко порезанный лук, сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и выключить огонь. Дать постоять 5 минут, затем опять хорошо перемешать и оставить еще на 10 минут.

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Татьяна Тупкова:

Ленивые вареники

Пока варятся **макароны или вермишель,** смешиваю **творог с яйцом.** С вермишели сливаю воду, не промывая, смешиваю с творогом, добавляю немного **сливочного масла.** Пожалуйста - завтрак или ужин готов. Чай и сметана - на столе. Прошу к столу.

г.Краснодар.

Мария Васкевич:

Запеканка с квашеной капустой

В глубокую смазанную сковороду выложить слоями: **картофельное пюре, квашеную капусту, немного мясного фарша, порезанный кольцами лук и снова картофельное пюре.** Верх смазать **майонезом.** Запечь в духовке. Через 30 минут все будет готово.

г.Тюмень.

Татьяна Самарина:

«А в котлетах мяса нет!»

Фасоль - 1 л банка, картофель - 1 кг, лук - 0,5 кг, сало - 300 г, хлеб - 200 г, яйцо - 1 шт., перец, соль - по вкусу.

Сварить фасоль до готовности. Воду слить, фасоль пропустить через мясорубку. Сырой картофель тоже пропустить через мясорубку вместе с салом и хлебом (хлеб предварительно замочить в воде, чтобы разбух). Лук порезать ножом как можно мельче, от этого котлеты будут сочнее. Добавить сырое яйцо, перец, соль. Все очень хорошо перемешать.

Столовой ложкой положить массу в тарелку с мукой, обвалять котлеты и жарить в **подсолнечном масле** (можно на кулинарном жире). Тушить котлеты не обязательно. Можно кушать в холодном виде. Если нет сала, можно вместо него положить 100 г маргарина.

Я без сала делала в первый раз. Когда мой сын принес котлеты на работу (тормозок), всем они очень понравились, но сказали, что немного не хватает сала. А сын сказал: «А в котлетах и мяса нет», вот я и добавила немного сала. Эти котлеты выгодно делать. Их получается много и не так дорого. Пробуйте, делайте, кушайте. Приятного всем аппетита.

г.Шахты Ростовской обл.

Татьяна Симанкова:

Бульон с луковыми «бочонками»

Сделайте **тесто как на пельмени.** Раскатайте его в лепешку. Мелко порежьте **лук** и посыпьте на лепешку. Скатайте в рулет. Нарежьте «бочоночками» по 5-6 см.

В кастрюле сделайте **бульон из 1 бульонного кубика и 1 луковицы** (мелко нарезать). Как бульон закипит, поставить (набок не класть) на дно «бочоночки».

Варить 5-8 минут.

Выложить на тарелку, полить сметаной или майонезом и посыпать зеленью.

г.Камышин Волгоградской обл.

Ольга Блоха:

Гречневики

Сварить вязкую **гречневую кашу из 130 г гречки** и 400 г воды. Пока каша остывает, взбить **яйцо с солью и специями** и ввести в еще горячую кашу. Выложить кашу ровным слоем на противень, смазанный **растительным маслом.**

Когда масса застынет, нарезать на ромбики и обжарить на сковороде с обеих сторон. Гречневики смотрятся как маленькие пирожные.

г.Бугуруслан Оренбургской области.

Светлана Суханова:

Овощные котлеты

1 кабачок, 2-3 сладких перца, 6-8 зубчиков чеснока, 2 яйца, 4-5 ст.ложек муки.

Натереть в дуршлаг большой кабачок, перец, чеснок и дать постоять, чтобы стек сок. После в отжатую массу добавить мелко нарезанный **укроп, петрушку, посыпать сухарями, приправами типа «Вегетты»,** добавить яйца, муку, размешать и в виде котлет поджарить на **растительном масле.**

Есть со сметаной или майонезом вместе с салатом из огурцов и помидоров.

г.Оренбург.

Антонина Аржанова:

Котлеты из геркулеса

2 стакана геркулеса залить 1 стаканом кипятка, растворив в нем **1 бульонный кубик,** и настаивать под крышкой 15-20 минут.

Вбить **яйцо,** тщательно размешать и жарить в **растительном масле.** Вкусно, сытно и очень полезно.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Лариса Рыгонен:

Вермишель на сковороде

Тонкую вермишель, не отваривая, обжарить **в масле** до золотистого цвета. Залить кипятком, **посолить** по вкусу. Довести до готовности на медленном огне. Если вода выкипела, а вермишель сыровата, добавить воды.

Такая вермишель красиво смотрится, когда идет на гарнир.

г.Медвежьегорск, Карелия.

Марина Белова:

Котлеты из свекольных листьев

15 свекольных листьев, 3 сырых яйца, 2-3 луковицы, 1-2 дольки чеснока, 1/2 стакана муки.

Листья нарезать соломкой, лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Добавить яйца и муку. Все перемешать.

Жарить как оладьи. Столовой ложкой выкладывать на смазанную маслом сковородку и немного приминать сверху, т.е. сделать котлетку толщиной 1-1,5 см.

Вот и все! Вкусно и просто! Котлетки получаются как мясные!

п.Красный Яр Воскресенского р-на Нижегородской обл.

Вера Петренко:

Зеленые пельмени

Тесто делают обычное, как на все пельмени, только вместо холодной воды вливают горячую, тогда оно станет мягким. Если есть, в муку можно добавить сухое молоко - 2 ст.ложки.

Начинка: берем в равных количествах **зелень петрушки, укропа, зеленого лука, щавеля, сельдерея.** Все мелко режем, пересыпаем **солью, перчим.** Фарш готов.

Лепим пельмени, бросаем в кипящую воду, через 5 минут шумовкой вынимаем, поливаем сметаной. Очень необычно, правда? И вкусно.

г.Краснодар.

Елена Овчарова:

Кулеш «Огородное чудо»

Так уж повелось, что любимые овощные блюда, как правило, картофельные. Но как иной раз надоедает чистить картошку! Для этого рецепта картошки надо совсем немного.

3 средние картофелины почистить, порезать кубиками и слегка обжарить в **растительном масле,** добавить **1 нарезанную соломкой морковку, 1 крупную мелко нарезанную луковицу.**

3/4 стакана любой из круп - овсянку (не «Геркулес»), **перловку, чечевицу** - замочить в холодной воде на ночь. Затем отварить почти до готовности, чтобы каша получилась рассыпчатой. Можно взять смесь из указанных круп - так блюдо будет еще интереснее.

Отварную кашу соединить с овощами, положить 2 горсти рубленой капусты (или больше). Все перемешать и тушить под крышкой до готовности. За 5 минут до готовности посолить, добавить приправы по вкусу, чеснок. Можно добавить томат-пасту примерно в середине приготовления.

Очень вкусное, сытное и полезное блюдо.

г.Краснодар.

Валентина Харченко:

Котлеты из гречки «Скоро ужин»

1,5 стакана гречки отварить, 5-7 картофелин отварить, 2-3 луковицы нарезать и обжарить.

Пропустить все через мясорубку, добавить **2 яйца, 1,5 ст. ложки манки. Соль, перец - по вкусу.**

Перемешать и сформовать котлеты, обжарить в **растительном масле.** Полить сметаной и подать к столу.

с.Кормовое Ремонтненского р-на Ростовской обл.

Надежда Коробова:

Котлеты из гороха

Замочите на 6-8 часов **1 стакан гороха,** сварите и пропустите через мясорубку вместе с **1/2 головки чеснока.** Добавьте **1-2 жареные луковицы, 1/4 ч.ложки молотого перца, 0,5 стакана муки, 1-2 яйца.**

Перемешайте, слепите котлеты, обваляйте в **сухарях** и жарьте с обеих сторон. При подаче можно полить маслом или сметаной.

с.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.

Кристина Остапенко:

Котлеты капустные

Небольшой **кочан, примерно 0,5 кг,** пропустите через мясорубку вместе с замоченными и отжатыми кусочками **белого хлеба и 2 отварными картофелинами.** Полученную массу **посолите, поперчите,** добавьте **2 сырых яйца** и немного **нарезанной зелени петрушки и сельдерея.**

Сделайте котлеты, обваляйте в **муке** и обжарьте в **сливочном или подсолнечном масле.**

с.Тимохинское Свердловской обл.

Марина Видакова:

Котлеты из кабачков

500 г переросших кабачков, 250 г картофеля, 2 яйца, зелень петрушки, 3 ст.ложки муки, 3 ст.ложки растительного масла, соль по вкусу.

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, добавить вареный, пропущенный через мясорубку картофель. Перемешать, взбить яйца, порубленную зелень, соль, муку. Сформовать котлеты, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

п.Новомосковск Тульской обл.

Елена Овчарова:

Каша «Дубинушка»

Крупы **по 1/3 стакана: перловка, гречка, пшеничная, пшено. Тыква, натертая на крупной терке, - 1 стакан, 2 луковицы, 2 моркови, 1 небольшая свекла, 3 помидора (можно использовать маринованные), 2 болгарских перца.**

Перловую крупу замочить часов на 8. Остальные крупы промыть и обжарить на сухой сковороде по отдельности. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Помидоры порезать тонкими кружочками, перец - дольками.

На дно кастрюли все укладывать слоями: свекла, пшено, морковь, перловка, помидоры, перец, гречка, лук, пшеничная крупа, верхний слой - тыква.

Все залить до верха кипятком, подсолить и варить минут 15-20. Затем кашу поставить в разогретую духовку под крышку на 20 минут. При приготовлении не мешать.

г.Краснодар.

Любовь Житковская:

Кулебяка с капустой

Для теста: **650 г муки, 50 г сахара, 100 г маргарина, 2 яйца, 10 г соли, 25 г дрожжей, 200 г молока, 1 яйцо для смазки.** Замесить тесто.

Для 1 кг фарша: **1,2 кг свежей капусты, 70 г растительного масла, 2 яйца.**

Капусту нарезать маленькими кубиками, положить в кипящую воду, подержать 2 минуты, откинуть на сито, отжать, обжарить на сковороде с растительным маслом. Когда капуста остынет, посолить и добавить рубленые вареные яйца.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см и шириной 20 см. На середину пласта по всей длине выложить фарш и защипнуть. Уложить на смазанный маслом противень швом вниз и оставить постоять. Перед выпечкой смазать яйцом, проколоть в 2-3 местах деревянной палочкой. Выпекать при температуре 230°С.

г.Омск.

Светлана Никанорова:

Бисквит для торта

1 брикет киселя (не пачка), 3 яйца, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. муки.

Яйцо взбиваем с содой, добавляем раскрошенный кисель и муку. Все хорошо перемешиваем. **Выпекаем в смазанной жиром форме.**

Если корж пропитать сладкой сметаной и украсить сверху фруктами или ягодами - получится торт.

п.Крестцы Новгородской обл.

Галина Кузьминская:

Дачная шарлотка

Тесто: **1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца.**

Начинка: **любые лесные ягоды, ревень, яблоки.**

Взбить яйца с мукой и сахаром. Аккуратно вылить на смазанную маслом и посыпанную манкой или сухарями сковороду. Сверху положить ягоды или мелко нарезанные ревень и яблоки.

Выпечь под крышкой на небольшом огне 30-40 минут. Просто и вкусно.

г.Санкт-Петербург.

Валентина Левина:

Начинка для пирогов

Постарайтесь выбрать душистые огурцы, тогда пироги с этой начинкой выйдут просто прелесть.

А для начинки понадобится:

0,5 кг огурцов мелко порезать, **2 яйца** сварить вкрутую и измельчить, влить **1-2 ст.ложки растительного масла,** перемешать. **Солить** только перед тем, как класть начинку в пирог.

г.Нижний Новгород.

Любовь Полтихина:

Пирог «Ореховый»

100 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 ч.л. соды, гашенной простоквашей или сметаной, 1 яйцо, 3-4 стакана муки, варенье на начинку.

Замесить крутое тесто. Две трети теста выложить слоем на противень, сделать бортики, сверху смазать вареньем. Оставшееся тесто пропустить через мясорубку, посыпать шариками сверху на варенье. Выпечь.

Шарики сверху зарумяниваются и по виду напоминают орешки.

п.Якушовка Нерехтинского р-на Костромской обл.

Ирина Андрейчикова:

Тыквенная коврижка

Сырую **тыкву** натереть на мелкой терке, чтобы получилось поллитра тыквенной массы. Проварить на слабом огне, остудить. Добавить **4 ст.ложки растительного масла, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 ч.ложку соли и 25 г дрожжей. Муки** всыпать столько, чтобы получилось обычное дрожжевое эластичное тесто.

Дать ему подойти, сформовать коврижку и выпечь в духовке.

г.Струнино Владимирской обл.

Галина Кудра:

Жареные пирожки

1 стакан простокваши, 2 яйца, 1 ст.ложка сахара, 0,5 ч.ложки соли, щепотка соды, мука.

Замесить тесто. Дать постоять полчаса. Брать тесто ложкой. На посыпанном мукой столе сформовать лепешки, положить **любую начинку** (капусту, рис с яйцом и зеленым луком, повидло и т.д.), края защипать.

Жарить пирожки на сковороде с **растительным маслом,** накрыв крышкой.

п.Нижний Ингаш Красноярского края.

Галина Покивайлова:

Пирожки «С таком»

Моя бабушка Наталья Николаевна пекла замечательные пироги с необычной начинкой. Ими я и теперь балую всю семью, дочерей, внуков, и всем нравится!

Начинка, по-моему, очень оригинальная: **мука, обжаренная на свином топленом сале** до светло-коричневого цвета, **посоленная по вкусу. Тесто обычное дрожжевое.**

Когда мука остынет, начиняю ею маленькие пирожки, выпекаю в духовке.

г.Уяр Красноярского края.

Тамара Лашина:

Пирог с мойвой

Готовится обычное **дрожжевое тесто.** Для начинки жарится **лукрепка на растительном масле,** он должен быть сочным и немного розоватым.

Свежемороженая **мойва** разделывается так: отрезается голова и убираются внутренности. Если будете мыть рыбу внутри, то обязательно разложите ее потом на чистую сухую тряпку, чтобы не было лишней воды. Если рыба хорошо заморожена, то после чистки мыть необязательно. Просто посолите ее по вкусу. Косточки можно не вынимать, но кому не лень, могут сделать филе.

Пирог лучше делать большой (не отдельными пирожками, тогда он будет душистее и сочнее. На противень раскатывается тесто. Оно не должно быть очень тонким, а то не выдержит. На тесто кладется слой лука. Если любите лук, то побольше. На лук в один ряд стелется подготовленная рыба. Сверху - слой теста, раскатанного тоньше, чем нижний пласт. Выпекать в духовке до зарумянивания.

Величина пирога (и количество продуктов) зависит от того, сколько людей будет за вашим столом. Но уверяю вас, что когда попробуют по первому куску, то обязательно попросят второй.

Приятного аппетита!

г.Лысково Нижегородской обл.

Наталья Спириденко:

Кекс «Ленивец»

1 стакан любого варенья, 1 стакан кефира, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки соды.

Все компоненты смешать и взбить миксером. Тесто выложить в форму, посыпанную молотыми **сухарями** или мукой, и поставить в духовку. Выпекать до готовности.

г.Николаево Витебской обл., Беларусь.

Ирина Лукоянова:

Булочки с капустой

3 стакана муки, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, 1/2 ч.ложки соли, 3 стакана рубленой капусты, 1,5 ст.ложки сахара, 3 ст.ложки растительного масла.

В подогретую воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске.

Капусту нашинковать соломкой. В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать тесто и помесить руками.

Поставить тесто для брожения на 1-2 часа в теплое место.

Готовое тесто разделать на кусочки, слепить булочки. На сухой противень уложить булочки, дать расстояться минут 15 и выпекать при температуре 200-220°С в течение 20-25 минут.

г.Тольятти Самарской обл.

Светлана Суханова:

«Бабка» с яблоками

400 г хлеба, 500 г яблок, 1 стакан молока, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 50 г сливочного масла.

С черствого хлеба срезать корки, нарезать прямоугольные ломтики толщиной 0,5 см и подсушить. Форму или кастрюлю смазать маслом и обсыпать толчеными сухарями, затем обложить дно и стенки ломтиками хлеба, смоченными в смеси яиц, молока и сахара.

Середину заполнить смесью яблок с сухариками, залить остатком яичной смеси, верх покрыть ломтиками хлеба, смазать яйцом и запечь.

г.Оренбург.

Елена Зайцева:

Лаваш «Подарок Винни Пуха»

500 г ржаной муки, 1 стакан минеральной воды, 4 ст.ложки меда, растительное масло.

Муку слегка прокалить на чистой сковороде, но так, чтобы она не изменила свой цвет. После чего пересыпать ее в миску и сделать посредине лунку, в которую постепенно влить газированную минеральную воду, тщательно перемешивая, чтобы не было комков. Добавить мед.

Тесто вымешивать до тех пор, пока не будет отставать от рук (оно должно быть очень крутым). Раскатать тесто толщиной 1-1,5 см, вырезать кружочки, наколоть вилкой и выложить на смазанный растительным маслом противень. Поставить в нагретую духовку и выпекать 15-20 минут.

г.Майкоп, Адыгея.

Валентина Мещерякова:

Торт «Морковный»

1 стакан сырой моркови, натертой на мелкой терке, **0,5 стакана любого жира** (свиной жир, маргарин, масло сливочное или растительное), растопить, **1 стакан сахара, 1/2 ч.ложки соли и соды (не гасить), 2 стакана муки, ванилин.**

Замесить тесто и испечь два коржа (я пеку в «чудо-печке»). Коржи раскатываю на промасленной бумаге и кладу в «чудо-печку» вместе с бумагой - очень удобно. Промазать можно вареньем, сгущенкой, любым кремом.

Как видите, для теста не нужно ни яиц, ни сметаны. Если я хочу сделать большой торт, то всех продуктов беру в 3 раза больше.

п.Мамонтово Новичихинского р-на Алтайского края.

Раиса Панкратова:

Начинка для пирога

Репчатый лук нашинковать, поджарить на **растительном масле,** слегка «посолить» **манной крупой (соль по вкусу),** остудить, и начинка готова.

п.Синегорский Свердловской обл.

Светлана Суханова:

Хычины по-балкарски

Свой рецепт я узнала от женщины из Кабардино-Балкарии.

Из бутылки минеральной воды и пшеничной муки замесить крутое тесто. Приготовить фарш: отварить **4 картофелины,** растолочь и смешать со **100 г плавленого сыра.**

Из теста сделать кружочки, положить в центр фарш, защипнуть шариками и вновь тонко раскатать. Жарить в **жире.**

г.Оренбург.

Н. Буланова:

Тесто для жареных пирожков

1 стакан кефира и 10 ст. ложек муки замесить, раскатать в блин, посыпать **щепоткой соли и соды,** свернуть в четыре раза, еще раз сделать блин и снова свернуть в четыре раза. Положить в холодильник на 30 минут. Теперь из теста можно лепить пирожки с **любой начинкой.**

Остаток теста можно хранить в холодильнике.

г.Ковров Владимирской обл.

Наталья Лошнова:

Начинка для пирожков «Так»

Кусочки белого хлеба поджарить в духовке до золотистого цвета. Сухари пропустить через мясорубку. **В 1 стакане горячего молока растворить сахар - 2 ст.ложки, добавить 2 ст.ложки сливочного масла.** На этом растворе замешивается крошка.

По желанию можно добавить **корицу или молотые орехи,** а можно и ничего не добавлять, и будет вкусно.

г.Выборг Ленинградской обл.

Ирина Надежденко:

Начинка и паштет из фасоли

Отварить **фасоль** и пропустить через мясорубку. Обжарить измельченные **лук и морковь на маргарине** и тоже пропустить через мясорубку, посолить. Добавить **чеснок и немного майонеза, зелень.**

Я продукты беру в произвольном количестве.

Паштет можно использовать как начинку для пирожков. Никто не догадывается, что это фасоль, всем кажется, что картошка.

г.Азов Ростовской обл.

Зоя Черкас:

Скороспелый торт «Бум»

Готовится быстро, за 15 минут. Вы успеете к приходу гостей приготовить его, если забыли купить готовый торт.

1 яйцо, 0,5 стакана сахара и 50 г сливочного масла растереть. Всыпать **7 ст.ложек блинной муки, добавить щепотку соли и влить 0,5 стакана молока.**

Хорошо вымешать, вылить на смазанную маслом сковороду и поставить в разогретую духовку на 12-15 минут. Испеченный корж смазать вареньем. Очень вкусно!

г.Минск, Беларусь.

ПОДПИСКА на II полугодие 2009 года

Ф. СП-1

Министерство РФ по связи и информатизации

АБОНЕМЕНТ на газету журнал — 60540 (индекс издания)

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» (наименование издания)

+ «РЕЦЕПТЫ НА БИС» — количество комплектов

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на газету журнал 60540 (индекс издания)

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» (наименование издания)

+ «РЕЦЕПТЫ НА БИС»

Стоимость: подписки _____ руб. / переадресовки _____ руб. — количество комплектов

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Этот купон можно использовать и для текущей подписки со следующего месяца